MEDITACION
BASICA PARA
ESTUDIANTES
Teodocio Paz
CONFERENCISTA INTERNACIONAL

# MEDITACION BASICA PARA ESTUDIANTES

# MEDITACIÓN BÁSICA PARA ESTUDIANTES

ESCRITO POR EL AUTOR EN AÑO 2000

**IMPRESOS DIVERSOS**

DERECHOS RESERVADOS POR EL AUTOR

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS DE ESTE LIBRO O CUALQUIERA DE SUS PARTES, NO PODRÁN SER REPRODUCIDOS NI ARCHIVADOS EN SISTEMAS RECUPERABLES, NI TRANSMITIDOS EN NINGUNA FORMA O POR NINGUN MEDIO, YA SEAN MECÁNICOS O ELECTRÓNICOS, FOTOCOPIADOS, GRABADOS O CUALQUIER OTRO MEDIO, SIN EL PERMISO PREVIO DEL AUTOR.

teodociopazcopangalel@gmail.com

(504) 9970-9624

PRIMERA EDICION
2018

# AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera especial las atenciones que nos brinda la Hermana Dolores Sagastume (Loly), la pequeña gran mujer salvadoreña, por haber hecho realidad, la impresión de este librito. Que es una opción para la liberación de nuestra alma, en ayuda a la humanidad.

"Loly", la gran Ley Divina le agradece su valiosa colaboración a la gran obra.

Adelante, adelante, adelante.

TEODOCIO PAZ

San Salvador, El Salvador, 27 de Octubre de 2018

# DEDICATORIA

Dedicamos este pequeño libro, a todas las personas interesadas en aprender la meditación y practicarla; lleva dos aspectos: Teórico y Práctico, como un aporte nuestro, a la educación espiritual del ser humano.

TEODOCIO PAZ

# INDICE

CAPITULO 1

- Clases de Meditación ..... 11

CAPITULO 2

* ¿Qué es la meditación? ..... 12

* La Meditación ..... 15

CAPITULO 3

* La meditación trascendental ..... 16

CAPITULO 4

* La imaginación ..... 17

* Prácticas para desarrollar el sentido de imaginar .. 18

CAPITULO 5

* La Relajación ..... 19

CAPITULO 6

* La Concentración ..... 20

CAPITULO 7

* La muerte del ego ..... 21

# CAPITULO I

Existen tres clases de meditación:
Meditación A: Análisis de Problemas
Meditación B: Sobre nosotros mismos
Meditación C: Meditación Trascendental

A) Nosotros podemos meditar sobre un problema X que tengamos o surge en la vida, por ejemplo: Tengo una deuda y debo resolverla - sobre esto la meditación seria un problema común analizando cada una de las partes causantes que nos han llevado al problema en sí, llevándonos a la conclusión que es un problema meramente físico y que no debe causar ningún obstáculo a mi desarrollo espiritual.

B) La meditación sobre nosotros mismos consiste en auto observarnos, identificar a x y/o psicológico y después de previos análisis profundos, lo eliminamos.

C) La meditación trascendental consiste en utilizar tres técnicas fundamentales para lograrlo:
1 - Imaginación
2- Relajación
3- Concentración.

# CAPITULO II

## ¿QuÉ ES LA MEDITACIÓN?

1. Hay varios tipos de meditación:

a) Podemos meditar sobre un problema.
b) Podemos meditar sobre un defecto de carácter
c) Meditar con fines y propósitos de relajarnos.
d) Meditar con el fin de llevar una vida mejor tanto físicamente, como espiritualmente.
e) Meditación transcendental.

2. Inciso a:

Cuando meditamos sobre un problema, simplemente hacemos análisis de ese problema, y le buscamos una solución, este tipo de meditación es meramente superficial y específica.

3. Inciso b:

Cuando meditamos sobre un defecto de carácter, con fines de analizarlo y comprenderlo, este tipo de meditación, nos lleva a la conclusión de conocer que tipo de defectos es; como se llama y que es; por ejemplo: podemos meditar sobre la pereza, en el análisis que le hacemos comprendemos, cuan daño nos causa y a la vez lo conocemos, nos damos cuenta como se llama, cuál es su función, como actúa y como se manifiesta dentro de nosotros.

4. Inciso c:

Si vamos a meditar con el propósito de relajar nuestro cuerpo físico, esto consiste en sentarnos en una silla, acostarnos, o simplemente sentarnos en el piso en posición de loto, etc., siempre y cuando nos sintamos cómodos y empezamos a realizar respiraciones profundas es decir inhalamos el aire por la nariz y lo exhalamos por la boca durante diez minutos realizamos esta práctica. Aclaro que hay varias formas de relajarnos. Más adelante explico las distintas formas.

5. Inciso d:

En la meditación básica tenemos 3 elementos fundamentales imprescindibles, porque es la base de toda meditación, es la que nosotros enseñamos en nuestros cursos. Este tipo de meditación, consiste en:

1. Aprender imaginación
2. Aprender relajación
3. Aprender concentración.

Estos 3 elementos son el cuerpo de la meditación básica, con esta meditación.

Una vez que la dominemos, estamos a un paso de la meditación trascendental, sin embargo este tipo de meditación nos ayuda mucho a vivir con salud, paz y armonía, consigo mismo.

6. Inciso 3:

Ya la meditación trascendental va mucho más allá, de la meditación básica, es mucho más elevada, que la meditación básica, pues se trata de llegar más allá de cuerpo físico, o sea es una meditación para el alma, para el espíritu, está más allá del bien y del mal, más allá de la mente humana, en otras palabras nos ponemos en contacto con lo divino que es de tipo superior.

# LA MEDITACIÓN

Como pueden ver hay distintas formas de meditar; vamos a descartar la primera porque se trata de un análisis superficial, sobre problemas comunes, pero sí, vamos a profundizar un poquito sobre la segunda y la tercera.

Meditación sobre nosotros mismos este tipo de meditación es básica para llegar a la meditación trascendental, puesto que se requiere tener un nivel espiritual alto y esto solo se logra, con la muerte del ego, que nos caracteriza a todos los humanos.

Más adelante en capítulo exclusivo daré la clave de la muerte del ego y de esta forma tener más conocimiento de la meditación trascendental.

Preparados y listos para practicarla

# CAPITULO III

## LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

Esta meditación consiste en no tener pensamientos; ni buenos, ni malos, es decir tener la mente en blanco, para poder percibir enseñanza trascendental de las dimensiones superiores de la naturaleza; en otras palabras, pasar del plano físico mas allá del bien y del mal.

Sentirnos como dioses, porque adquirimos conocimiento de tipo superior que difícilmente se obtiene en la tierra. Este tipo de meditación para poderla practicar, se requiere de un dominio total de tres técnicas, como lo dije anteriormente, que vienen a ser como herramientas para poder lograrla. Dichas tres técnicas son:

1. Imaginación
2. Relajación
3. Concentración.

En vano sería, intentar practicarlas, sin dominio total de esas tres técnicas.

# CAPITULO IV

# LA IMAGINACION

El término imaginación viene de imaginar o imagen; nosotros, los seres humanos en su mayoría, no tenemos desarrollado el sentido de la imaginación, a excepción de algunos; y nos preguntamos a que se debe esto?. - Bueno en realidad resulta que nosotros hemos tenido varias existencias o vidas pasadas, es decir nacemos, morimos, volvemos a nacer y morimos y así sucesivamente, a través de ese ir y venir de existencias, perdimos la facultad de "imaginar" porqué?. Porque no la alimentamos, o sea no la practicamos en cada existencia; entonces tenemos que practicar para recuperar dicha facultad tan importante para cualquier otra práctica que realicemos.

La imaginación tiene tres pasos a seguir:

a) Primero de visualizar
b) Segundo se concientiza la imagen
c) Tercero con nuestra vista cerrada se reproduce la imagen en nuestra mente, de esta forma se graba la imagen en nuestra mente, así funciona "el sentido de la imaginación".

Quien logre el sentido de la imaginación y su desarrollo; logra ver con los ojos cerrados, por eso se dice que imaginar es ver.

# PRÁCTICA PARA DESARROLLAR EL SENTIDO DE IMAGINAR

En la práctica utilizamos nuestros cinco sentidos, la vista, el tacto, el olfato, el gusto y el oído; así como lo explico en el curso de "Concentración" en el octavo día - cualquier objeto o cosa se puede utilizarse para la práctica de la imaginación. El objeto se coloca en una mesa o en el piso, luego visualizamos el objeto o cosa, como es, de que esta hecho, que color tiene la forma que tiene, etc. Luego nos volvemos conciente con dicho objeto y en seguida cerramos los ojos y reproducimos la imagen en nuestra mente de tal manera que grabamos la imagen del objeto en la mente.- Una vez que grabamos la forma, color, material de objeto o cosa entonces procedemos a utilizar el resto de sentidos por ejemplo: con los ojos cerrados lo vemos, lo olemos, lo saboreamos, lo tocamos y lo escuchamos.

Porque debemos saber que sonido tiene el objeto o cosa, que dureza tiene, que sabor se siente, como huele, de que color es, durante este proceso van a llegar muchos pensamientos a nuestra mente, pero debemos descartarlos, el objeto o cosa que queremos imaginar. Esta práctica termina hasta cuando logramos ver el objeto o cosa con los ojos cerrados y podemos decir he desarrollado el sentido de la imaginación.

# CAPITULO V

## LA RELAJACION

Bueno una vez que hemos logrado tener el "sentido de la imaginación" entonces estamos listos para aprender a "relajarnos ", pues va a ser mucho mas fácil lograrlo. Elegimos la posición más cómoda para realizar esta práctica, lo primero es escoger como nos vamos a "relajar" hay muchas formas de relajación, podemos visualizar el cuerpo realizar respiraciones del 1 al 10, entra por la glándula pineal hasta el corazón, etc., hoy vamos a utilizar el método combinado "respiración e imaginación" una vez que estemos cómodos, cerramos los ojos para no distraernos con lo externo; luego dirigimos nuestra atención a las puntas de los dedos del pie derecho inhalamos aire por la nariz y al exhalar el aire vemos que una energía de color azul-celeste penetra por nuestros dedos hasta la rodilla, luego volvemos a inhalar y al exhalar la energía sube al pegue de la cadera, luego pasamos a la punta de los dedos del pie izquierdo y el mismo proceso, luego de la cadera hasta el cuello , después del pegue del brazo derecho hasta la punta de los dedos, luego del pegue del brazo izquierdo hasta la punta de los dedos, proseguimos del cuello hasta la glándula pineal allí nos quedamos observando todo el cuerpo de color azul. Nos ubicamos en la glándula pineal o mollera nos empequeñecemos de tal forma que bajamos de la glándula con el corazón y vemos el corazón por el lado de abajo hacia arriba, lo vemos por el lado derecho y finalmente por la parte de enfrente y luego penetramos por el de enfrente el corazón que es el templo de Dios. Luego procedemos a realizar cualquier práctica que hemos designado para ese día.

# CAPITULO VI

# LA CONCENTRACION

Para esta práctica se requiere dominar los 2 temas anteriores; la imaginación y la relajación ya estudiamos y practicamos esas dos formas y procedemos a la concentración y esto está más allá de las prácticas anteriores, para poder concentrarse es que tenemos que dominar nuestra mente, no permitiéndole a esta más de una cosa, puesto que nuestra mente es multifacética y tiene miles de formas de manifestación, esto no nos permite realizar la práctica de la concentración. A la mente solo le permitiremos una sola cosa es decir un solo pensamiento, un objeto, una imagen; y le aplicaremos los pasos anteriores con la diferencia que nos quedamos en una sola cosa y nada más, sin pensamientos, para esta práctica requerimos de un mínimo de 10 minutos en mantener viva esa imagen u objeto en cuestión, es decir allí no tiene que existir otra cosa que no sea lo que hemos elegido para tal fin."La concentración es tener nuestra atención dirigida a un solo pensamiento, se debe practicar diariamente, hasta dominarlas.

# CAPITULO VII

## LA MUERTE DEL EGO
## ¿QUE ES EL EGO?

El ego es el que caracteriza al ser humano en su estado de ánimo, carácter, temperamento, manifestaciones de ira, soberbia, prepotencia, venganza, odio, rencor, etc.

LA FORMULA PARA DESINTEGRARLA

Resulta que nosotros fuimos creados a semejanza divina. Esto quiere decir que soy imagen y un dios en potencia - que todas las facultades divinas, están dentro de mi, esto quiere decir que en mi corazón existe la chispa de la madre de Dios. (La Virgen Madre Divina) - Quién es la que tiene el poder de desintegrar esos "yoes" o venganzas, odios, resentimientos, lujurias, caracteres, etc.

Solo tenemos que apelar a esa fuerza superior de tipo divino, para desintegrar esos malos hábitos que me caracterizan para esto se requiere; que yo esté pendiente y vigilante de lo que siento, pienso y deseo en un momento dado. Esto se llama: Auto-Observación, luego le suplico a mi madre divina para que lo desintegre, esto se hace así: Madre mía, sácame este defecto, (pensamiento o deseo), desintégralo con tu lanza, ¡fuego!, hay que hacerlo con mucha fe. De pronto usted sentirá paz en su corazón.

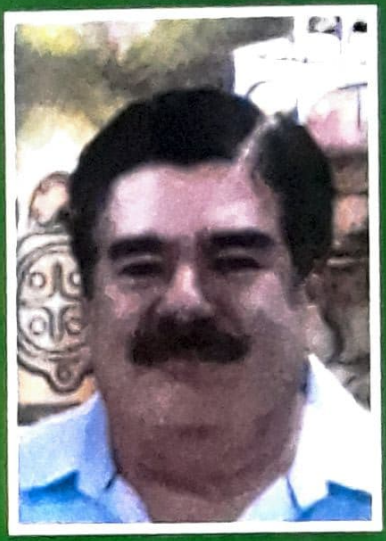
PAZ Y BIEN

PARA PEDIDOS Y CONSULTAS
LLAMAR O ESCRIBIR A NUESTRAS
DIRECCIONES

@Naturalsecrethn

Email: naturalsec@gmail.com
Teodociopazcopangalel@gmail.com

Whatsapp (504) 9970-9624
Celular: (504) 3269-2199
Teléfono Oficina: (504) 2550-2112



# Teodocio Paz

*Teodocio Paz es un investigador del conocimiento espiritual, ha dedicado toda su vida a esta ciencia.*

*Nació el 20 de marzo de 1959, en San José Las Colinas, Santa Bárbara, Honduras, C.A.*

*Realizó estudios en CEAC de Costa Rica y en Escuela de Medicina Los Kaichiqueles, Tecpan, Chimaltenango, Guatemala, C.A.*

*Además de capacitarse en psicología humana, parasicología, yoguismo y meditación, etc. Es un investigador del espiritualismo y del conocimiento psiquico y clarividente.*

*Es Conferencista Internacional, impartiendo conferencias en: Nicaragua, El Salvador, Guatemala, México y Honduras, donde difunde su gran conocimiento tanto de la psiquis humana como de lo espiritual; actualmente es Director del Centro de Investigaciones Paranormal Honduras (CIPH) y del Circulo Esotérico Astral (CEA), con sede en México, D.F.*

*Para contacto puede escribir al:*
*e-mail: naturalsec@gmail.com*